

METABOLIC BALANCE DAS ERNÄHRUNGSSYSTEM FÜR EIN GANZES LEBEN



metabolic balance ist keine Diät, sondern ein modernes und ausgeglichenes Stoffwechselprogramm. Es basiert auf einer individuellen Blutanalyse und einem speziell auf Sie erstellten Ernährungsprogramm.

Jennifer Wade und ihr handverlesenes Personaltrainer Team wenden *metabolic balance* selbst an und begleiten Sie so mit einer extra Portion Motivation und Know-How auf Ihrem Weg zu einem wahren, spürbaren Körperbewusstsein und stehen Ihnen buchstäblich zur Seite, ob bei Ihnen zu Hause oder in unserer Trainingsresidenz.



IHRE VORTEILE

- Nachhaltige Gewichtsreduktion ohne zu hungern und ohne Jo-jo-Effekt
- Fördert den Stoffwechsel
- Senkt Blutdruck, Blutzucker und den Cholesterinspiegel
- Lindert und beseitigt Menopausenprobleme, Migräne, Gelenkbeschwerden sowie Magen-Darmprobleme
- Steigert die Schlafqualität
- Lässt sich einfach in Ihren Alltag integrieren

DIE PERFEKTE SYNERGIE AUS BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG



JENNIFER WADE & JULIANE KOHLHAAS

Erleben Sie zwei Frauen, die Sie mit ihrem Charisma, ihrer Lebenserfahrung, ihrem Lachen und ihrer guten Laune mitreißen.

Und die bei Fragen immer für Sie da sind, auch wenn Sie Ihr Ziel längst erreicht haben.

Investieren Sie endlich in das Wichtigste: Sich selbst!

Alle Indoor- und Outdoor Programme können entweder bei Ihnen zu Hause oder in unserer Trainingsresidenz mit Anschluss an den Englischen Garten ausgeführt werden. Sie können auch Mahlzeiten bei uns einnehmen!

Kunden-Parkplätze sind im Hof vorhanden oder Sie erreichen uns bequem mit der U-Bahn.

Informationen über Jennifer Wade und ihr Team, Personal Training, Kursangebote in Bewegung und Ernährung sowie über *metabolic balance* Synergiepakete erhalten Sie unter:



JENNIFER
W A D E

Jennifer Wade Group
Georgenstrasse 22 im Gartenhaus
80799 München
Tel. +49 (0)89 3090 53 87 0
Fax +49 (0)89 3090 53 87 50
Jennifer.Wade@jenniferwade.de

JENNIFER WADE

DEUTSCHLANDS BEKANNTESTE PERSONAL TRAINERIN
MIT DEM BESONDEREN «KIK»



DIE PERFEKTE SYNERGIE
AUS BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG



JENNIFER
W A D E



Jennifer Wade, mehrfache Buchautorin, Beraterin der Fitnessindustrie und bekannt durch jahrelange Medienpräsenz ist seit Ende der 80er Jahre die Trendsetterin der deutschen Fitness- und Personal Trainer-Szene. Durch ihre langjährige Erfahrung entwickelte Jennifer u.a. die einzigartige Trainings-Technik «KIK» (Kraft im Körper), die Ihre Lebensqualität deutlich verbessern wird.

Sie zeigt Ihnen, wie Sie jeden Muskel Ihres Körpers bewegen und kräftigen können. Im Alltag «nebenbei» ohne Studio oder Geräte.

Ob zu Hause oder beim gemeinsamen Einkaufen, Jennifer bringt Ihnen bei, warum eine auf Sie abgestimmte Ernährung so wichtig ist.

Auf Wunsch werden gesunde Ernährung und ein realistischer Bewegungsplan kombiniert.

Straffen Sie Ihre Gesichtsmuskeln mit Jennifers Facebuilding.

Altersbedingte Problemzonen, wie z.B. vermehrte Fettpölsterchen an Hüfte, Bauch und Oberschenkeln werden mit Jennifer wesentlich verringert und manchmal sogar eliminiert – ganz ohne Skalpell!

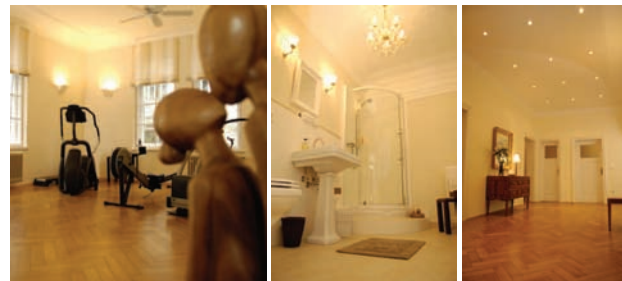


TRAINING DER SUPERLATIVE IN WOHNZIMMERATMOSPHÄRE

«Der Körper ist mein zu Hause, in dem ich lebe»

Mit der Residenz ist ein Lebenstraum von Jennifer Wade in Erfüllung gegangen. In Schwabing, nahe am Englischen Garten gelegen, hat sie inmitten eines grünen, ruhigen Hofbereichs ihre eigene «Körperwerkstatt» für anspruchsvolle Individualisten eröffnet, die sich nicht mit schnelllebigen Trends abfinden wollen. Qualität wird bei Jennifer groß geschrieben. Gleich einem Bildhauer sieht die erfahrene Personaltrainerin jeden Menschen als Skulptur, die sich in den Räumen der Residenz individuell formen kann.

In der Beletage dieses Jugendstilpalais können Sie in drei lichtdurchfluteten, mit Parkett und Stuck ausgestatteten Räumen Ihr persönliches Training absolvieren – ohne medizinischen Touch, ohne den Charakter wie in einem Fitnessstudio. Die Privatsphäre bleibt bewahrt – allein schon dadurch, dass es zu den Räumen ein entsprechend abgeschlossenes Bad gibt. Und die eigene Persönlichkeit kann sich entfalten



Sie suchen und verlangen Qualität in jeder Hinsicht, wünschen sich individuelle Betreuung – dann erwartet Sie bei Jennifer ein Training, das Ihren Vorstellungen entspricht.

Das Know-how, Ihnen, den richtigen Bewegungsablauf beizubringen, Sie so zu korrigieren, dass Sie wirklich die zu trainierenden Muskeln ohne Gewichte oder andere Hilfsmittel zu 100% belasten, macht die Einzigartigkeit und den Erfolg aus. Die Auswahl der Trainingsart, die Dosierung des Trainings ist so individuell, wie ein maßgeschneiderter Anzug.

Mit der perfekten Synergie aus gesunder Ernährung und gezieltem Muskeltraining, individuellem Cardio- Fatburning, Stretching- und Stabilitätstraining, erleben auch Sie eine beeindruckende Verjüngung Ihres Körpers und Ihres Geistes (auch für Top-Athleten geeignet!).



«Ich lebe, was ich gebe!»

heißt das Lebensmotto von Jennifer Wade.

